



## C.E.I.P. “MIGUEL DE CERVANTES”

(LUCENA DEL PUERTO)





## INTRODUCCIÓN.

La Encuesta Andaluza de Salud de 2011 pone de manifiesto que la población infantil y juvenil presenta un consumo insuficiente de frutas; sólo la mitad consumen fruta a diario y sólo 1 de cada 4 comen verduras cada día.

El estudio Aladino, desarrollado en el año 2011 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, revela que en los escolares entre 6 y 10 años de Andalucía un 24,1% presentan sobrepeso y un 22,5% obesidad.

Numerosos estudios científicos realizados durante los últimos 20 años, han demostrado que un consumo adecuado de frutas y hortalizas, junto con la práctica de 60 minutos de ejercicio físico diario, ayudan a mantener un peso equilibrado y una salud óptima.

Es sobre todo en la etapa infantil, cuando se hace necesaria la adopción de unos correctos hábitos de vida que serán los que permitirán al individuo el desarrollo de una vida sana y plena.

En este sentido, los Centros escolares, junto con el hogar, son dos de los lugares clave donde tiene lugar el desarrollo individual y social de las personas en sus estadios más tempranos, ejerciendo un importante papel en la configuración de la conducta y los valores sociales de la infancia, la adolescencia y la juventud.

A tenor de estos datos, con motivo de la iniciativa europea para fomentar el consumo de frutas y hortalizas entre los escolares, en el curso 2009-2010, se puso en marcha un Plan Nacional de Consumo de Fruta en las Escuelas, que incluye el reparto gratuito de fruta en los colegios y una serie de medidas de acompañamiento, cuyo nivel de aplicación es autonómico.

En este mismo año, la Junta de Andalucía, a través de las Consejerías de Educación, Agricultura, Pesca y Medio Ambiente, y Salud y Bienestar Social inician este proyecto integral de distribución de frutas y hortalizas en centros escolares sostenidos con fondos públicos.

Con este proyecto, impulsado por la Consejería de Agricultura, Pesca y Medio Ambiente se pretende incrementar y consolidar la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil y contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios de los niños y de las niñas.



## **NECESIDAD DE UN PLAN DE CONSUMO DE FRUTA EN LAS ESCUELAS.**

Actualmente la gran cantidad de alimentos elaborados existentes, la globalización de las redes de distribución y transporte de los alimentos frescos, el importante incremento de la productividad agrícola y el papel de la publicidad, entre otros factores, hacen muy difícil la combinación de alimentos saludables para mantener una dieta equilibrada.

Los cambios sociales y laborales de la sociedad española, han provocado grandes cambios en el estilo de vida, que han llevado a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo. Esto está conduciendo, según ha revelado la Encuesta Nacional de Salud 2011 – 2012, a un incremento de la obesidad del 7,4% al 17,0% en los últimos 25 años, y a que dos de cada 10 niños o niñas y adolescentes entre 2 y 17 años, tengan sobrepeso y uno de cada diez obesidad.

La obesidad y el sobrepeso son una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, producida, entre otros factores por una disminución del ejercicio físico y una alimentación rica en grasas, azúcares sencillos y en consecuencia en calorías, con un predominio del consumo de carne, precocinados, bebidas azucaradas y dulces, así como un consumo insuficiente de verduras, legumbres, frutas y pescado.

La obesidad es especialmente preocupante en los niños y niñas por las consecuencias psicosociales que puede provocar (baja autoestima, aislamiento social, discriminación, etc.) y los problemas de salud que conlleva (trastornos del sueño, diabetes precoz, hipertensión, etc.).

Para prevenir y evitar la obesidad infantil es fundamental modificar los hábitos alimentarios de los menores mediante una alimentación equilibrada y el incremento de la actividad física. Para ello las familias han de asumir y responsabilizarse de la gravedad del problema interviniendo en el hogar, y el profesorado en la escuela, planteándose objetivos educativos.



“Plan de consumo de frutas”  
C.E.I.P. “Miguel de Cervantes” Lucena del Puerto

Para apoyar en esta tarea a las familias y a los centros educativos y fomentar el consumo de frutas y hortalizas por los escolares, la Junta de Andalucía, animada por una iniciativa europea, puso en marcha en el curso escolar 2009/2010 un proyecto integral de distribución de frutas y hortalizas en centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía, denominado “Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas Andaluzas”, que tiene como meta central:

**Contribuir a reducir los problemas de salud relacionados con la alimentación y, en definitiva, a mejorar hábitos alimenticios.**

Esta meta se concreta en otros cuatro objetivos:

1. Incrementar y consolidar la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil. Invirtiendo la tendencia actual al descenso en el consumo de estos productos.
2. Formar y concienciar de los beneficios saludables de las frutas y hortalizas.
3. Institucionalizar en los colegios la semana de las frutas y hortalizas.
4. Crear nuevos estilos de vida saludables y respetuosos con el medio ambiente. Hacer partícipes a las familias y al profesorado como piezas claves.



## FINALIDADES DEL PLAN EN LA ESCUELA

La escuela, para preparar futuros ciudadanos y ciudadanas, ha de cumplir también un papel compensador de los desequilibrios y desajustes, que en los y las escolares, está provocando la sociedad mediática y de consumo en la que están inmersos. Para ello ha de implicarse, junto con las familias y otros estamentos sociales, para contrarrestar los malos hábitos y los estilos de vida perjudiciales que tan malas consecuencias pueden tener en el futuro. En este ámbito es importante que la escuela trabaje los hábitos de vida saludable con el alumnado para:

Conseguir que el alumnado adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable.

Combatir la presión mediática y publicitaria con respecto al consumo de productos y alimentos poco saludables.

Combatir el sobrepeso y la obesidad infantil.

Prevenir enfermedades futuras.

Potenciar que el alumnado realice más ejercicio físico.

Recuperar la dieta mediterránea.

Contrarrestar los malos hábitos que, por desinformación, se dan en muchas familias.

Dar importancia a la calidad de la alimentación.

Mejorar el rendimiento escolar.

Facilitar al alumnado las claves para una alimentación saludable.